

Jadłospis z dnia: 2025-01-07

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

OGÓREK KISZONY 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/

CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/



**Obiad**

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOŁOŃ. I MIĘS. 350G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G



### **Kolacja**

PASTA Z TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70G /alergeny: ryby; mleko/

POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA LODOWA 20G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/

CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2142 kcal

BIAŁKO 94,05 g; WĘGLOWODANY 300,44 g; Cukry proste 72,56 g; TŁUSZCZE 64,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,40 g; BŁONNIK 23,72 g; Sól 6,11 g

### **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

#### **Śniadanie**

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Obiad**

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

#### **Kolacja**

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA LODOWA 20G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2223 kcal

BIAŁKO 107,00 g; WĘGLOWODANY 311,52 g; Cukry proste 80,36 g; TŁUSZCZE 66,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,33 g; BŁONNIK 26,50 g; Sól 4,45 g

### **DIETA CUKRZYCOWA**

#### **Śniadanie**

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 70 G

CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Drugie śniadanie**

JABŁKO 250 G

#### **Obiad**

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOŁOŃ. I MIĘS. 350G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

#### **Podwieczorek**

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

#### **Kolacja**

PASTA Z TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70G /alergeny: ryby; mleko/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA LODOWA 20G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2007 kcal

BIAŁKO 114,79 g; WĘGLOWODANY 266,15 g; Cukry proste 44,16 g; TŁUSZCZE 56,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,40 g; BŁONNIK 28,72 g; Sól 6,76 g

### **DIETA BEZGLUTENOWA**

#### **Śniadanie**

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### **Obiad**

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### **Kolacja**

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

SAŁATA LODOWA 20G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2356 kcal

BIAŁKO 124,94 g; WĘGLOWODANY 316,69 g; Cukry proste 91,87 g; TŁUSZCZE 68,41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,85 g; BŁONNIK 26,04 g; Sól 3,48 g

### **DIETA BEZMLECZNA**

#### **Śniadanie**

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA 200 G

#### **Obiad**

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

#### **Kolacja**

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA LODOWA 20G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2192 kcal

BIAŁKO 114,94 g; WĘGLOWODANY 352,79 g; Cukry proste 86,82 g; TŁUSZCZE 41,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 12,96 g; BŁONNIK 28,22 g; Sól 4,33 g

#### **DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

#### **Śniadanie**

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Obiad**

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### **Podwieczorek**

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

#### **Kolacja**

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA LODOWA 20G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2235 kcal

BIAŁKO 129,78 g; WĘGLOWODANY 288,57 g; Cukry proste 67,13 g; TŁUSZCZE 67,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,80 g; BŁONNIK 24,36 g; Sól 5,27 g

### **DIETA HIPOALERGICZNA**

#### **Śniadanie**

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### **Obiad**

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

### **Kolacja**

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2451 kcal

BIAŁKO 128,68 g; WĘGLOWODANY 351,24 g; Cukry proste 71,24 g; TŁUSZCZE 64,97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,63 g; BŁONNIK 30,46 g; Sól 3,50 g

## **DIETA KLEIKOWA**

### **Śniadanie**

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)



SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

#### **Obiad**

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

#### **Kolacja**

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 705 kcal

BIAŁKO 19,44 g; WĘGLOWODANY 138,60 g; Cukry proste 3,51 g; TŁUSZCZE 7,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 1,17 g; BŁONNIK 4,95 g; Sól 0,90 g

#### **DIETA NISKOBIAŁKOWA**

#### **Śniadanie**

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### **Obiad**

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### **Kolacja**

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA LODOWA 20G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2233 kcal

BIAŁKO 49,45 g; WĘGLOWODANY 402,49 g; Cukry proste 96,89 g; TŁUSZCZE 56,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,35 g; BŁONNIK 40,78 g; Sól 4,00 g

## **DIETA NISKOSODOWA**

### **Śniadanie**

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### **Obiad**

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

### **Kolacja**

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA LODOWA 20G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2239 kcal

BIAŁKO 150,89 g; WĘGLOWODANY 289,49 g; Cukry proste 66,66 g; TŁUSZCZE 58,49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,63 g; BŁONNIK 27,70 g; Sól 3,64 g

## **DIETA PAPKOWATA**

### **Śniadanie**

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Obiad**

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

#### **Kolacja**

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2244 kcal

BIAŁKO 111,00 g; WĘGLOWODANY 311,05 g; Cukry proste 80,13 g; TŁUSZCZE 66,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,63 g; BŁONNIK 26,18 g; Sól 4,75 g

#### **DIETA PŁYNNA**

##### **Śniadanie**

PŁYNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /alergeny: mleko/

### **Drugie śniadanie**

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### **Obiad**

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### **Podwieczorek**

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### **Kolacja**

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G)

BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 1886 kcal

BIAŁKO 99,76 g; WĘGLOWODANY 225,87 g; Cukry proste 136,20 g; TŁUSZCZE 65,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,79 g; BŁONNIK 5,99 g; Sól 2,02 g

## **DIETA ROZDROBNIONA**

### **Śniadanie**

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Obiad**

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

#### **Kolacja**

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2244 kcal

BIAŁKO 111,00 g; WĘGLOWODANY 311,05 g; Cukry proste 80,13 g; TŁUSZCZE 66,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,63 g; BŁONNIK 26,18 g; Sól 4,75 g

### **DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA**

#### **Śniadanie**

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Obiad**

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

#### **Kolacja**

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA LODOWA 20G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2087 kcal

BIAŁKO 122,27 g; WĘGLOWODANY 296,79 g; Cukry proste 67,38 g; TŁUSZCZE 50,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,40 g; BŁONNIK 26,35 g; Sól 5,08 g

### **DIETA WEGETARIAŃSKA**

#### **Śniadanie**

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Obiad**

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

#### **Kolacja**

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SAŁATA LODOWA 20G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2374 kcal

BIAŁKO 72,76 g; WĘGLOWODANY 362,24 g; Cukry proste 91,16 g; TŁUSZCZE 78,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,03 g; BŁONNIK 39,59 g; Sól 5,25 g